



**PLANNING DES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES - SAISON 2024 - 2025**  
Du Lundi 09.09.2024 au Samedi 28.06.2025 (hors jours fériés et vacances scolaires)

Les activités complémentaires sont limitées en nombre de participants et sont soumises à une tarification spécifique. Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent(e), de votre matériel personnel et des équipements spécifiques demandés.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	<p>11h15 - 12h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS</p>	<p>Toute la Journée RANDONNÉES Maryse - Gérard H. - Gérard G.</p> <p>9h30 - 10h45 MARCHE ACTIVE Élisabeth</p> <p>11h - 12h15 YOGA Élisabeth</p>		<p>11h15 - 12h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS</p>	<p>09h30 - 11h MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ Fabien</p>
MIDI		<p>12h15 - 13h45 MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ Fabien</p>		<p>12h30 - 13h45 YOGA VINYASA Nathalie Marlioz</p>	
APRÈS-MIDI	<p>14h - 15h ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE Karine Marlioz</p>	<p>13h30 - 14h45 MARCHE NORDIQUE Marek</p> <p>15h30 - 16h30 STRETCHING TRIDIMENSIONNEL Tendance Feldenkrais Stéphanie Marlioz</p> <p>16h15 - 17h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS</p> <p>17h - 18h30 MARCHE ACTIVE / BUNGY PUMP Stéphanie</p>	<p>13h45 - 15h YOGA Élisabeth Marlioz</p> <p>15h - 16h15 YIN YOGA Élisabeth Marlioz</p>	<p>13h45 - 14h45 SOPHROLOGIE Nathalie Marlioz</p> <p>15h45 - 17h HATHA YOGA Nathalie Marlioz</p> <p>16h15 - 17h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS</p>	<p>14h30 - 16h SPORT ADAPTÉ PSH Julie Marlioz</p> <p>16h15 - 17h NATATION PERFECTIONNEMENT Inscription à l'année MNS</p>
SOIR	<p>18h - 19h30 MARCHE NORDIQUE Marek</p>	<p>18h - 19h QI GONG Marlioz</p> <p>19h - 20h30 ENTRETIEN CARDIO-MUSCULAIRE Marie-Hélène G4</p>		<p>18h30 - 20h Inscription à l'année 1<sup>er</sup> semestre* : MARCHE ACTIVE SPORT SANTÉ 2<sup>ème</sup> semestre* : COURIR SPORT SANTÉ Stéphanie</p>	<p>UNIVERS ENERGY</p> <p>UNIVERS ZEN</p> <p>UNIVERS DANSE</p> <p>UNIVERS OXYGÈNE</p>